24.015 Šalát mrkvový s karfiolom a šošovicou
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
mrkva	3,00	2,40	5,00	4,00	5,00	4,00	6,00	4,80
karfiol	1,00	0,85	2,50	2,13	2.50	2,13	3,50	2,98
cibuľa	0,30	0,25	0,50	0,42	0,50	0,42	0,70	0,59
olej olivový	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,15	0,15
soľ	0,02	0,02	0,03	0,03	0.03	0,03	0.,03	0,03
voda	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,30	1,30
citróny	0,10	0,04	0,15	0,06	0,15	0,06	0,20	0,08
cukor kryštálový	0,30	0,30	0,45	0,45	0,45	0,45	0,60	0,60
šošovica	0,40	0,40	0,50	0,50	0,50	0,50	0,70	0,70
hmotnosť porcie v g	50		80		80		90	

Receptúra

Výrobný postup

Mrkvu umyjeme, očistíme a na jemno postrúhame. Karfiol očistíme, krátko povaríme, vyhladnutý rozoberieme na ružičky, pridáme očistenú pokrájanú cibuľu, olej, soľ, uvarenú vychladnutú šošovicu, vodu, šťavu z citrónov, cukor a premiešame.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	Vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	Mg
A	189	45	1,41	0,6	0,3	7,5	1,6	18,3	0,9	0,50	0,0	0,0	5,7	0,0
B	279	67	2,12	0,7	0,3	11,4	2,6	31,5	1,3	0,84	0,1	0,0	12,7	0,0
C	279	67	2,12	0,7	0,3	11,4	2,6	31,5	1,3	0,84	0,1	0,0	12,7	0,0
D	400	96	2,87	1,8	0,9	15,1	3,4	39,9	1,7	1,02	0,1	0,1	17,0	0,0